

Непослушание (Советы родителям)

Каждый ребенок время от времени **НЕ** слушается своих родителей. Но если дети постоянно не делают того, о чем мы их просим, они не только переходят границу, но и бросают вызов родительскому авторитету, «встают в позу».

Игнорирование неповиновения, уступки и выполнение **требований** ребенка родителями не лучшим образом отражаются как на взаимоотношениях в семье, так и на становлении характера вашего ребенка.

Возникает вопрос: **Как минимизировать непослушание?**

Шаг 1. –разъясните свои ожидания относительно уступчивости.

Выберите момент, когда вы оба будете спокойны и обсудите ваши проблемы. Скажите ребенку, что вы ожидаете от него послушания.

- Скажите: «Я говорю серьезно, я не шучу, прислушайся к моему голосу – я очень серьезна». Убедитесь, что ребенок четко распознал ваш "серьезный тон. Предупредите, что если он не будет делать то, о чем его просят, вы будете вынуждены прибегнуть к определенным санкциям, и объясните, как это будет выглядеть. Чтобы убедиться, что ребенок все понял, попросите повторить сказанное вами. Можно оформить с ребенком письменное соглашение. - Спрячьте контракт, чтобы при необходимости вы могли на него сослаться.

Обязательное условие — спокойный и вежливый тон.

Небольшие поблажки возможны по уважительной причине, но ребенок должен знать, что поблажки не будут частыми.

Шаг 2. Просите твердо и спокойно. Вы попросили ребенка что-либо сделать. **Убедитесь, что он вас слушает,** и попросите о чем-то твердо и спокойно. Чем меньше слов вы произнесете, тем лучше. Чтобы убедиться, что ребенок понял, чего от него хотят, попросите повторить сказанное.

- **Техника заезженной пластинки.** Твердо скажите, что должно быть сделано: например, «Ужин в 6 часов: ты должен успеть к этому времени». Спокойно повторяйте свое требование **дословно** каждый раз, когда ребенок начинает спорить.
- **Предложение выбора.** Иногда можно создать **иллюзию** выбора, предложив альтернативу: «Надо убрать сегодня. Ты хочешь это сделать до или после ужина?»
- **Компромисс.** Не позволяйте ребенку склонить себя к компромиссу, но если считаете, что в данный момент это уместно, то **предлагайте небольшой компромисс сами.**

Шаг 3. Объявите категорически, что за непоповиновение будут установлены штрафные санкции. Предположим, ваш ребенок упорно отказывается подчиниться. Глубоко вдохните, чтобы сохранять спокойствие, что само по себе не так уж и легко, когда речь идет об упрямстве, и скажите ребенку ровным, но строгим тоном, что это - последнее решение, оно не изменится, и вы не станете выслушивать возражений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!!: *не умоляйте, не спорьте, не торгуйтесь, не упрашивайте.* Ребенок сделает все возможное, чтобы сломить вас: будет спорить,

переиначивать ваши слова, несправедливо обижать. Его цель — одолеть вас, - так что оставайтесь "толстокожими" и **не дайте вывести вас из себя**.

Пойдете на уступку — он победит и будет делать это снова и снова. Не допускайте этого. Если ребенок не выполняет ваше указание в **ближайшее время**, необходимо немедленно прибегнуть к штрафным санкциям. Если и после этого он не исполняет ваше распоряжение точно и в оговоренное время, переходите к наказанию по списку возможных штрафных санкций, обговоренных заранее.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Представьте себе, что видеокамера засняла случай непослушания вашего ребенка. Проиграйте его в своей голове, вспомните содержание диалога.

Какой была ваша просьба? Насколько она была рациональной? Что делал в это время ваш ребенок? Обратили ли вы сначала его внимание на себя? Как вы выразили свою просьбу? Вежливо? Что и как вам ответил ребенок? Какой была ваша реакция на ответ?....

Сделайте заметки и обдумайте этот эпизод снова. Было ли что-то, что можно было сделать по-другому и что могло бы изменить исход ситуации? Если да, то обдумайте, **как вы поступите в следующий раз?**

Подумайте, есть ли у ребенка какие-либо поведенческие паттерны (шаблоны). Игнорирует ли он все просьбы или только некоторые? Какие он соглашается исполнить, а какие нет? Какова причина столь различного отношения? Игнорирует ли он других взрослых? Если да, то кого? Если нет, то почему вас?....

«Подготовьтесь к встрече» со своим ребенком - настало время действий:

Записывайте в **дневник** свои мысли, составьте план поэтапного изменения проблемного поведения вашего ребенка.

1. На 1 этапе необходимо, чтобы ребенок сделал **хоть что-нибудь**, о чем вы его попросите, поэтому **ограничьте количество просьб** и выберите наиболее важное для вас сейчас (1-2 просьбы), но требуйте **неукоснительного** исполнения именно этого. Первая неделя, даже две, потребует **от вас** много сил и терпения.

2. И только когда намеченное будет исполняться и автоматизируется, делается для ребенка навыком, можно добавить что-то новое (1-2 следующих требования).

3. Подумайте о штрафных санкциях, к которым вы прибегнете, если ребенок откажется выполнять ваши просьбы.

Установите, что ваш ребенок любит и чего, как привилегии, вы можете его лишить.

Не забудьте **сообщить ребенку об установлении штрафных санкций**.

4. Обдумайте, что вы сделаете, чтобы сохранять спокойствие и твердость в будущем. Как будете общаться с ребенком, чтобы не отступить в дальнейшем, если он все-таки не подчиняется?

Если вы решили действовать , доведите начатое до конца. Помните, что если однажды вы объяснили свои ожидания ребенку, а он все равно не слушается, то вы **обязаны** твердо придерживаться избранной тактики.

Если у вас возникают проблемы по этому поводу, подумайте, что можно сделать по-другому, Но главное будьте спокойны и тверды в своем начинании, так как только от **ВАС, от вашей твердости** зависит результат, который вы получите.